

기적의 명상치료

(9) 응급용 도구 상자 만들기

“초심자 마음에는 온갖 가능성 가득”

응급용 도구상자 만들기

“일전에 우체국에서 편지를 한 통 받았습니다. 봉투를 보자마자 누가 보낸 것인지 알겠더군요. 조용한 장소를 찾아 혼자만의 시간 여유를 가지고, 그 안에 적힌 말들을 천천히 읽어 내려가야겠다고 생각했어요.”

로티는 최근에 마음챙김 프로그램에 참여했기 때문에 편지 안에 담겨있을 이야기에 대비해 자신을 정신적으로 어떻게 준비시켜야 할지 알고 있었다. 하지만 실제로 편지 안에 담긴 내용을 확인하기까지는 잠시 생각을 정리할 시간이 필요했다. 읽어 내려가기가 쉽지 않을 수 있음을 알고 있었기 때문이다.

“아래층 화장실로 갔어요. 거기가 우리 집에서 아이들이 나를 찾으러 오지 않는 유일한 피난처거든요. 어떤 여자들은 자기만의 안방이 있지만, 제게는 화장실이 그런 안방이에요. 나는 화장실에 앉아 눈에 익은 필체를 천천히 읽기 시작했어요. 거기에 담긴 진심어리고 중요한, 그리고 사려 깊은 충고들에 대해 생각하면서 정말이지 이 모든 것을 받아들여야겠구나 하는 생각이 들었어요. 사실 이 편지는 내가 나에게 쓴 편지예요. 걱정 마세요. 나는 다중인격자도 아니고 정신이 이상해진 것도 아니니까요. 이 편지는 내가 참았던 마음챙김 프로그램에서 마지막 시험으로 썼던 편지예요. 그 프로그램은 말 그대로 내 삶을 완전히 바꿔놓았지요. 이 편지는 8주 동안 배웠던 내용들을 굳건하게 다지기 위해 쓴 것이었어요. 마음챙김이 왜 중요하고, 왜 거기에 시간을 투자해야 하는지, 그 이유를 스스로에게 상기시키기 위해 쓴 편지죠. 나는 편지를 봉투에 넣고 봉한 다음 강사 선생님에게 건넸어요. 그로부터 한 달 후 선생님은 이 편지를 집으로 부쳐 주겠다고 약속하셨죠. 여기 편지의 내용이 있어요.”

사랑하는 로티에게

작은 일들로 걱정만 하고 살기에 인생은 너무나 짧고 소중한데, 인생을 허비하지 않도록 매 순간을 느끼고, 그 안에 머물러야 해. 만약 통증이 있거나, 원하지 않는 상황에 처하거나, 불안하고, 스트레스 받고, 불행해지는 기분이 들면 자기가 어떻게 하면 그것을 바꿀 수 있는지 찾아보거나, 아니면 그것에 대한 너 자신의 반응을 바꿔봐. 너는 마음이 참 착한 사람이야. 다른 사람에게 연민과 공감을 느낄 줄 알고, 타인을 다정하게 대할 줄도 알지. 이

제 그 연민과 다정함을 자기 자신에게 베풀어 줄 때가 되었어. 괴로움과 죄책감으로부터 자신을 해방시켜 봐. 그런 감정은 너에게 아무런 도움도 되지 않아. 매일 시간을 내서 명상을 해 봐. 5분이어도 좋고 40분이어도 좋아. 명상은 너의 건강과 안녕에 무척 중요하고, 삶에서 높은 우선순위를 할당받을 자격이 있어.

어려운 상황에서 반사적으로 행동하지 말고 그 전에 한 번 더 생각해. 잠시 하던 일을 멈추고, 호흡을 하면서 더 좋은 선택을 해 봐. 너는 건강, 행복 사랑, 기쁨, 그리고 내가 꿈꾸어 왔던 모든 것을 누릴 자격이 있어. 진정으로 필요로움과 기쁨을 바라보고 거기에 감사할 줄만 안다면 그것이 너를 감싸게 될 거야.

- 사랑이 담긴 친절함으로 로티가

로티가 자신에게 쓴 편지는 마음챙김에서 얻을 수 있는 전반적인 혜택을 아름답게 전달하고 있다. 이 장의 마지막 부분에서 당신도 이와 비슷한 편지를 자기 자신에게 적어 봉투를 봉한 다음 친구에게 한 달 후 자기에게 보내줄 것을 부탁하라고 권할 예정이다. 이 편지는 당신이 마음챙김 수련을 지속해야 할 이유를 상기시켜 주는 데 도움이 될 것이다. 이번 주는 8주간의 건강을 위한 마음챙김 프로그램 중 마지막 주지만, 이후로 이어질 나머지 인생의 새로운 출발점이기도 하다. 두 가지 측면 모두에서 8주차는 하나의 이정표나 다름없다. 이 장에서는 지난 주까지 배워 온 내용들을 모두 검토하고 당신이 수련을 지속할 수 있는 방법을 찾아내 원한다면 보다 심도 깊은 마음챙김의 여정을 지속할 수 있게 도와줄 것이다.

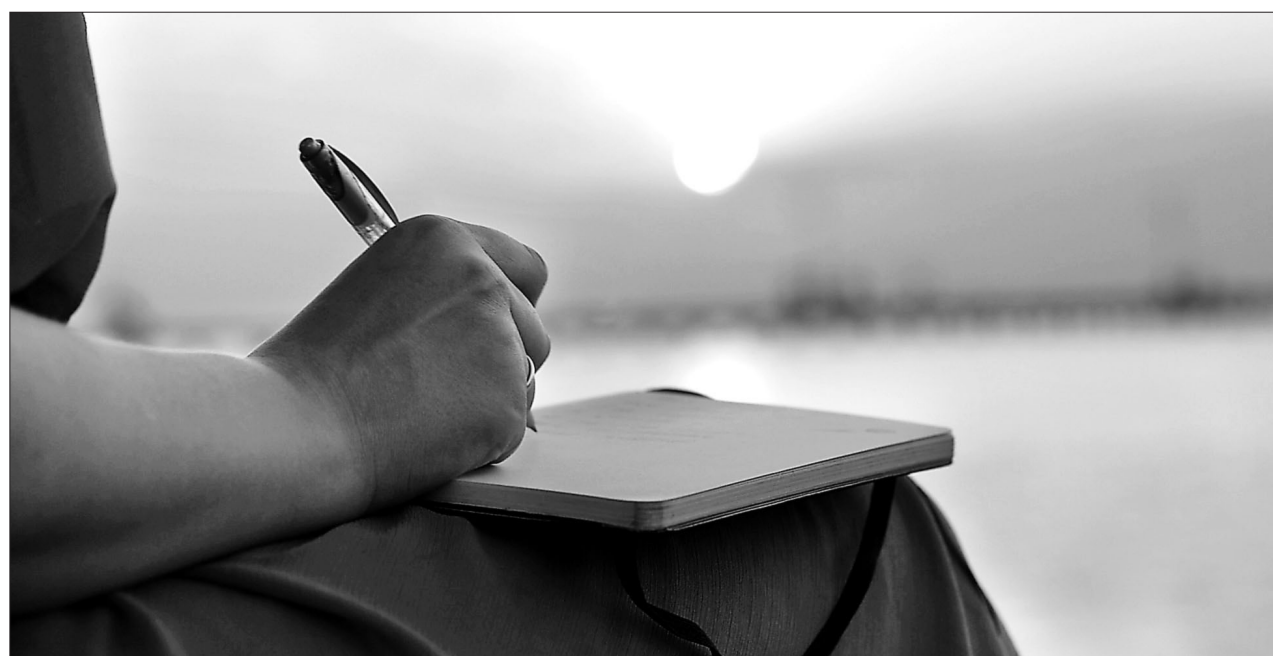
3가지 마음챙김 기술

이 프로그램을 진행하는 동안 당신은 세 가지 핵심적인 마음챙김 기술을 배웠다.

집중된 의식- 차분한 안정감을 키우기 위해 한 번에 한 가지 일에 주의를 기울이는 법을 배웠다.

열린 관찰- 자신의 마음을 넓게 타트인 의식의 장 안에 두고 인생의 경험들이 매 순간 끊임없이 변화하는 모습을 지켜보는 법을 배웠다. 이것은 좀 더 조화로운 삶을 살 수 있게 도와줄 것이다. 삶을 좀 더 정확하게 인지할 수 있기 때문이다.

사랑, 친절, 연민- 자신을 받아들이



고, 타인을 배려하는 마음을 키웠다. 이렇게 해서 우리는 모든 사람이 비슷하고 서로 연결되어 있음을 알게 되었고, 스트레스와 반사적 행동이 해소되어 삶이 다시 한 번 따뜻하고 건강해지게 되었다.

프로그램을 진행하는 과정에서 전체적인 구조, 각 프로그램들이 서로 어떻게 얽혀 있는지 잊어버렸을 수도 있다. 그래서 여기에 간단하게 내용을 정리해 본다.

1주차에는 의식을 호흡과 몸에 집중하는 법을 배웠다. 중력에 저항하려는 긴장을 만들어내지 않고 체중을 완전히 중력에 내맡기는 법을 배웠다. 수련이 깊어지다 보면 괴로움의 두 가지 유형이 천천히 분리되며 그 실체를 드러낸다. 바로 1차 괴로움과 2차 괴로움이다. 단기적으로 보면 1차 괴로움은 피할 길이 없지만, 2차 괴로움은 그렇지 않다. 당신이 실제로 느끼는 통증과 괴로움의 대부분은 2차 괴로움이다. 이것을 분명하게 깨닫게 되면 괴로움이 줄어들기 시작한다.

초기 프로그램에서는 마음의 행동 모드에 대해서도 알아보았다. 이것은 논리적이고 이성적으로 문제 해결을 추구하며 세상에 접근하는 방식이다. 행동 모드는 인간이 가진 가장 큰 자산 중 하나지만 이 모드가 자신이 해낼 수 없는 일까지 하겠다고 나설 때는 어려운 문제들을 만들어낸다. 이럴때면 감정이나 복잡한 마음상태를 논리적으로 해결하려 들거나, 만성 통증이나 질병을 앓아 보겠다고 달려들 때가. 이것은 2차 괴로움을 유발하고, 불안, 스트레스, 우울증, 탈진 등을 야기하는 주요 원인 중 하나다. 행동 모드를 존재 모드로 바꿔 주면 이런 문제들

1달 후 나에게 편지 쓰기
초심 일깨우기 위한 목적
'선택'은 달라질 수 있는 것
때에 맞춰 창조·유연해져야

이 사라지는 경향이 있다. 몇 주에 걸쳐 당신은 존재 모드가 모든 생각과 감정의 구름 뒤에 자리 잡고 있는 순수한 의식 상태를 알게 되었다. 존재 모드는 당신의 마음속에 나타나는 생각과 그것의 번득스러운 아름다움을 있는 그대로 볼 수 있게 해 준다. 당신이 자신의 '부정적인' 생각과 감정을 의식하면 불안, 스트레스, 우울증, 괴로움은 저절로 사라지는 경우가 많다. 그렇게 당신은 생각 안에 갇혀서 바라보는 것이 아니라 거기서 한 발 물러나 생각을 바라보는 법을 배우게 되었고, 생각은 단지 생각이 뿐 사실이 아님을 배우게 되었다. 일부 생각이 아무리 자기가 사실이라 우기더라도 말이다.

다음으로 마음챙김 동작 운동을 통해 자연스러운 호흡을 몸의 더 큰 동작으로 확장하는 법을 배웠다. 이것은 마음챙김을 일상의 크고 작은 모든 움직임에 적용할 수 있게 해 주었다. 이어서 페이스 조절을 통해 자기만의 '마음챙김 리듬'을 발견하고, 과열과 과열의 주기로 빠져들지 않게 피하고, 자신의 몸과 마음에 지나친 스트레스를 가하지 않게 예방하는 법을 배웠다.

몇 주가 지나면서 당신은 자신을 향한 받아들임과 연민의 감각을 키움으로써

스스로에게 지나치게 가혹하거나 비판적으로 변하는 성향에 대응하는 법을 배웠다. 더불어 불평을 친절함과 다정함으로 대하는 법을 배웠다. 이것은 당신이 스스로 바꿀 수 없는 부분(1차 괴로움)은 영혼 깊숙한 곳에서 그대로 받아들이고, 바꿀 수 있는 부분(2차 괴로움)은 바꾸도록 도와주었다. 그리고 이것은 즐거움에 감사하는 마음의 문을 다시 한 번 열어 주었다. 일상생활의 즐거움 측면들과 다시금 이어지는 것은 당신이 배운 가장 중요한 기술 중 하나다.

다음으로 마치 사진기의 광각렌즈처럼 의식을 넓혀 경험을 담은 큰 그릇을 만드는 법을 배웠다. 이것은 당신에게 즐거움과 통증을 동시에 느끼는 능력을 부여해서 늘 유동적으로 변화하는 경험의 속성을 이해할 수 있게 해 준다.

하지만 자신을 향한 따뜻함과 연민의 감각만으로는 충분하지 않았다. 따뜻함과 연민이 당신의 괴로움과 스트레스를 바꾸어 주기는 했지만, 이것만으로는 완전한 행복이라 말하기 충분하지 않았다. 진정한 행복을 얻기 위해 당신은 연민의 범위를 좀 더 넓혀 다른 사람을 끌어안을 필요가 있었다. 그리하여 의식의 초점을 자기 자신에서 타인으로 확장하는 법을 배웠다.

지속가능한 명상법 찾기

자신이 수련을 지속해야 할 가장 심오한 이유와 바탕이 무엇인지 조사해보자. 어떤 사람은 우리가 위에 정리해 놓은 이유 중 한두 가지로도 충분할 테지만, 어떤 사람은 그보다 더 많은 이유를 파고들

고 싶어질 것이다.

수련을 지속할 이유로 무엇을 발견하든 간에 장기적으로 지속가능한 명상이 무엇인지 결정을 내릴 필요가 있다. 당신이 지금 내리는 선택은 돌이켜보면 영구적인 것이 아님을 명심하자. 하루가 지나 달라질 수도 있고, 해가 지나 달라질 수도 있다. 어떤 때는 그저 호흡과 몸에 집중할 필요가 있어서 바디 스캔 명상이나 호흡의 맛 명상을 해야겠다 싶은 날이 있을 것이다. 또 어떤 날은 고립된 느낌이 들어서 유대감 명상을 통해 삶과 다시 이어지고 싶을 때가 있을 것이다. 만약 통증과 스트레스가 재발한 경우라면 연민 어린 받아들임 명상이 특히나 도움이 될 것이다. 자기에게 도움이 된다고 느낀다면, 이런 수련들을 어떤 방식으로 엮어도 상관없다.

어떤 명상을 선택하든 창조적이고 유연적으로 변하는 성향에 대응하는 법을 배웠다. 수련에 들어갈 때마다 신선하고 경이로운 느낌으로 접근할 수 있는지 보자. 여기 신선하고 순수한 의식에 딱 맞는 기분 좋은 문구가 있다. 바로 '초심자의 마음'이다. 이런 태도를 갖는다면 겸손과 배우려는 마음을 유지하는 데 도움이 될 것이다. 이 내용을 스즈키 순류 선사님의 말로 요약할 수 있다.

“초심자의 마음에는 온갖 가능성이 가득하지만 전문가의 마음에는 그런 것이 거의 없다.”

만성 통증, 질병, 스트레스 등으로 고통받고 있다면 삶은 정말 견디기 힘들어질 수 있다. 세상이 자기를 괴롭히려고 음모를 꾸미는 것 같고, 마치 세상 자체가 애초부터 당신의 삶에 가장 큰 시련을 내리기 위해 만들어진 것만 같다. 하지만 이런 순간이아말로 가장 위대한 교훈을 배울 수 있는 시간이기도 하다. 내면의 자신에게 미소를 지을 수 있다면, 자신에게 약간의 친절을 보여줄 수 있다면, 더욱 위대한 의식과 연민으로 흘러가는 작은 물살을 내면에 만들어낼 수 있다. 시냇물은 작은 개울로 자라나 마침내 강을 이룬다. 그리고 그 흐름은 시간이 흐를수록 강력해져서 자기 자신과 타인을 향한 따뜻함과 연민이 자연스러운 현상으로 내면에 자리 잡는다. 이 따뜻함이 괴로움과 스트레스를 녹여 진정한 행복의 느낌을 남기게 될 것이다. <끝>

정리=박익을 기자 pak502482@hyunbul.com

이 글은 <기적의 명상치료>(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

제2기 보경사 염불대학원 불교의식 수강생 모집

각단 불교의식 및 기초교리 6개월 과정

- 교육과정 -

초급과정(불교의식) 6개월 과정

- 도량서, 종송, 향수혜례, 삼보통청, 중단퇴공 각단불교의식, 관음청, 지장청, 신중청 시달림, 방생의식, 상용영반, 구병의식 신중 39 위작법, 관음시식(불교기초교리)

• 사 물 : 북, 태징, 목탁, 요령

• 강주스님 : 일관

* 6개월 수련 후 법사자격증 부여, 숙식 제공가능

보경사 염불대학원에서는 각단 불공의식 및 기초교리를 여법하게 봉양할 수 있도록 지도해 드립니다.

- 모집대상 : 스님, 출가에정자, 재가자
- 제출서류 : 수강신청서(본 교육원에서 교부) 1부
반명함판 사진 3매
- 개강일시 : 2016. 3.1(화) 오후 2시
- 수 업 : 매주 화요일 오후 2시 ~ 5시
- 문 의 : 보경사 총무소 054-262-1117
강 주 스 님 010-9361-5566
- 주 소 : 경북 포항시 송라면 보경로 523

대한불교조계종 11교구 보경사 선원장 철산 합장

상단 법인 대한불교 응공조계종



종정 법운

제10기 영남전통범음·범패 교육과정 수강생

영남전통 범음·범패 교육원에서 2016년도 초급·중급·고급 과정생을 모집합니다. 영남불교의 전통의식 범음범패, 작법(바라춤, 나비춤) 등에 관심있는 스님 및 불자들의 많은 동참 바랍니다.



1. 교육기간 및 과정

- 가. 초급과정(2개월) ■ 송주 : 도량서, 종송 ■ 예경 : 칠정례, 오분향례, 각단 예불 ■ 권공 : 삼보통청, 상단 중단 권공, 각단불공, 요령, 목탁
- 나. 중급과정(4개월) ■ 시련, 삼신이운(패불이운), 대령, 관옥, 옹호계(신중작법 39위, 104위), 당일천도, 49재, 지장청, 시왕도청, 전사식, 관음의식, 상용영반, 화엄사시, 구병사시, 불송편
- 다. 고급과정(6개월) ■ 바라춤 : 천수바라, 사다리나바라, 화의제바라 ■ 나비춤 : 오공양, 유원송, 요점작법 ■ 사 물 : 태징, 북, 광쇠, 호적(태평소), 전통의식타법 ■ 특 강 : 송사염, 송사영반, 절안악, 시리림(대배), 예주역시 등

2. 개 강 ■ 매주 목요일(수시모집)

■ 수업시간 : 초급과정 : 매주 목요일 오전 11시 ~ 오후 1시 / 중급·고급과정 : 매주 목요일 오후 1시 ~ 오후 5시

3. 입학자격 : 중단과 승·속 관계없이 누구나 가능 4. 수 강 료 : 교육비 10만원(교재비별도)

5. 제출서류 : 입학원서 1부(본 총무원에서 교부)

6. 교재및학재 : 경북 칠곡군 약목면 북성 9길 28(북성리 1095) 대한불교응공조계종 총본산 총무원 동명사 영남전통 범음·범패 교육원 7. 접수기간 : 상시모집 8. 문 의 처 : 010-3544-2605 TEL 054) 974-2605 FAX 054)974-2705

영남전통 범음·범패 교육원